COLEÇÃO PROTAGONIZE / MÉTODO MAPA

Guia prático da mulher que *tem tempo.*



Porque a sua vida também precisa caber na sua agenda.

Tatiane Araújo - CRP 20/05360

Conhecimento liberta. Movimento transforma.

A AUTORA

Quem caminha *com você.*



Tatiane Araújo

PSICÓLOGA, MENTORA E PALESTRANTE

Sou psicóloga há mais de 11 anos. Meu trabalho reúne autoestima, autoconfiança, inteligência emocional e autoliderança, com uma pergunta que atravessa essas áreas: como transformar o que você compreende sobre si em escolhas que façam diferença na sua vida?

Nos atendimentos, acompanho pessoas que vivem no Brasil e em outros países. Essa escuta faz parte da trajetória que levo para os meus conteúdos, palestras e projetos de desenvolvimento pessoal.

No YouTube e no Instagram, converso diretamente com mulheres sobre insegurança, autossabotagem, limites e protagonismo. É uma conversa próxima, que acolhe o que dói e convida você a reconhecer o próximo movimento possível.

Sou criadora do método MAPA: Mentalidade, Autoliderança, Planejamento e Ação. Neste guia, reuni esse olhar em uma jornada para ajudar você a compreender seus padrões e abrir espaço para o que importa.

Sua vida está *te esperando.*

Coisa linda,antes de começar, imagina essa cena.

O dia está terminando. Você resolveu pendências, respondeu mensagens, cuidou do que precisava ser cuidado. Talvez ainda tenha coisa por fazer. E, no meio desse movimento todo, percebe que aquilo que queria para si ficou, mais uma vez, para depois.

A caminhada. O descanso sem olhar o relógio. O projeto que você vive dizendo que vai retomar. Você esteve presente em tanta coisa. Mas sentiu falta de estar presente na própria vida.

Se você se reconheceu aqui, vem aqui. **Eu quero conversar com você que está cansada de tentar se organizar e terminar o dia se cobrando**. Com essa mulher que tem vontades, mas já se acostumou a tratá-las como se pudessem esperar para sempre.

Suas necessidades não precisam ficar escondidas atrás da próxima tarefa. E talvez o primeiro passo seja enxergar o que ocupa sua rotina: os compromissos reais, o trabalho invisível, os sins automáticos e as regras que você aprendeu a seguir.

Agora imagina começar a reconhecer esses padrões. Conseguir avaliar um pedido antes de aceitar. Escolher uma prioridade sua. **Preparar uma semana que considere seu tempo, sua energia e a vida que realmente tem.** É essa construção que vamos colocar em movimento aqui.

São 21 missões guiadas pelo MAPA. **Você vai entender, escrever, experimentar e ajustar**. Cada ferramenta é um lugar para tirar a mudança da intenção e levá-la ao cotidiano, com espaço para suas descobertas e para os apoios de que precisa.

Você já deu um passo ao abrir este guia. Escolha a sua caneta, encontre um momento possível e venha como está. Não precisa chegar pronta. Vamos começar pela mulher que você é e pelas escolhas que pode construir a partir de hoje. Combinado?

Com amor, sua PSI.

Sua agenda não existe *fora da sua vida.*



Há tarefas que são vistas e outras que só aparecem quando alguém deixa de fazê-las. Antecipar uma necessidade, organizar documentos e lembrar um retorno também ocupam atenção. Estudos sobre carga mental investigam esse trabalho e suas relações com o bem-estar. As experiências variam; ser mulher não significa viver uma única história. [2]

Aprendizados, pensamentos e emoções também podem influenciar suas respostas. Uma previsão de rejeição pode acompanhar o sim automático; a exigência de fazer tudo perfeitamente pode tornar uma tarefa maior. Esses padrões são possibilidades para observar, não explicações para qualquer falta de tempo. [1]

Organizar a rotina pode apoiar o bem-estar, mas não resolve sozinha excesso de trabalho, dependência econômica ou falta de rede. Por isso, este guia combina escolhas pessoais com reconhecimento de limites, negociação e apoio. [4]

Minha proposta é abrir espaço para a sua vida com uma prioridade e ações possíveis. **Quando a carga não cabe, a descoberta pede mudança nas condições.** Não vamos tratar uma sobrecarga real como se fosse apenas falta de disciplina.

Anota isso aí

Você não precisa dar conta de tudo para ter direito a descanso, cuidado e uma vida que também inclua você.

Um MAPA para *voltar a escolher.*

M Mentalidade

A mulher que você aprendeu a ser. Missões 1 a 5.

A Autoliderança

Quem está decidindo para onde vai a sua vida? Missões 6 a 10.

P Planejamento

Uma rotina possível, não uma rotina perfeita. Missões 11 a 15.

A Ação

Você já sabe o que importa. Agora pode começar. Missões 16 a 21.

COMO USAR

Uma missão por vez.
Um passo na vida real.

01 Leia

Conheça o tema e observe o exemplo. Procure a situação equivalente na sua rotina, **sem exigir que a história seja igual.**

02 Preencha

Reserve em torno de 10 a 15 minutos para leitura e escrita, ajustando ao seu ritmo. Você pode começar por uma pergunta.

03 Experimente

Leve a ação para o cotidiano quando houver oportunidade. Escolha passos seguros e proporcionais às suas condições.

04 Volte

Registre o que aconteceu. As missões não exigem dias consecutivos, e a experiência pode continuar enquanto você avança.

MEU PONTO DE PARTIDA

Como eu chego *até aqui?*

Faça uma auto-observação, sem pontuação ou comparação. No fim, volte às mesmas perguntas.
Não precisa ter uma resposta pronta para tudo.

Como meu tempo está sendo ocupado

Uma necessidade minha que ficou para depois

Um padrão (comportameno que sempre se repete) que gostaria de compreender

O que espero construir e o apoio de que preciso

AS 21 MISSÕES

Seu caminho *a partir de agora.*

MENTALIDADE

01 A mulher que aprendi a ser

02 O peso que ninguém vê

03 Quando o sim sai sozinho

04 Descanso ou fuga do desconforto?

05 Onde foi parar o meu dia?

AUTOLIDERANÇA

06 Quem está mandando na minha agenda?

07 Minha vida precisa de direção

08 O primeiro limite

09 A culpa de escolher você

10 Dividir também é liderar

PLANEJAMENTO

11 Minha única prioridade

12 O que pode ficar mais simples?

13 Eu também entro na agenda

14 Minha semana possível

15 Do desejo ao passo possível

AÇÃO

16 Meu primeiro passo

17 Prepare o começo

18 Se acontecer, eu já tenho um plano

19 Meu compromisso comigo

20 Menos lista, mais conclusão

21 A mulher que tem tempo

M

Mentalidade

A mulher que você aprendeu a ser.

MISSÕES 01 A 05

MENTALIDADE

Você **pode questionar** uma regra que aprendeu a obedecer.



Antes de tentar encaixar mais tarefas, vamos olhar para as regras que acompanham você.

- O que era elogiado nas mulheres da sua família?
- Quem descansava?
- Quem precisava antecipar tudo?

Nem toda escolha de hoje começou hoje. **Reconhecer um aprendizado abre espaço para avaliar se ele ainda faz sentido.** Você não precisa procurar culpados nem reconstruir toda a infância. Escolha situações que consegue observar com segurança no presente.

Ao concluir, leve uma descoberta e um próximo passo para a etapa seguinte.

01

MISSÃO

A mulher que aprendi a ser

Quem ensinou que ser uma boa mulher era não dar trabalho?



Coisa linda, antes de falar de horário, eu quero conversar sobre uma coisa que pode estar por trás da sua agenda: o que você aprendeu que precisava fazer para ser valorizada. **Talvez tenha visto mulheres que cuidavam de todos, reclamavam pouco e só descansavam quando a casa inteira estava em ordem**. Talvez tenha aprendido outro modelo. A pergunta é sobre a sua história, não sobre uma história igual para todas.

Esses aprendizados podem aparecer como regras: **"Se eu não resolver, sou egoísta"; "Meu descanso pode esperar".** Você pode até discordar dessas frases e ainda agir como se fossem ordens. Quando uma regra é muito familiar, nem sempre percebemos que estamos seguindo uma interpretação, e não uma obrigação universal.

Hoje você vai escolher uma regra e olhar para o efeito dela na sua vida. Não precisa rejeitar tudo o que recebeu nem julgar as mulheres que vieram antes. Muitas fizeram escolhas dentro de condições difíceis. **O movimento aqui é reconhecer o que herdou e decidir o que faz sentido continuar praticando.**

Trocar uma regra exige mais que escrever uma frase bonita. Por isso, a ferramenta termina com um pequeno teste no presente: uma resposta diferente, uma pausa ou uma conversa. Primeiro você percebe. Depois observa o que acontece quando age com um pouco mais de escolha.

NA VIDA REAL

Sua mãe só se sentava depois de servir todo mundo. Hoje você termina de comer por último, mesmo quando há adultos que podem se servir. O aprendizado ajuda a explicar a repetição, mas não decide sozinho como será o próximo almoço.

Base de leitura: [1]

Do olhar *ao movimento.*

01

Qual mensagem sobre ser mulher aparece quando penso em descansar?

Observe uma situação simples em que essa regra aparece. Registre a frase que surgiu e experimente uma alternativa pequena, se houver condições.

Use a ferramenta 01: A mulher que aprendi a ser. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Você pode respeitar a sua história e, ainda assim, escrever uma regra mais justa para o seu presente.

A mulher que aprendi a ser

PARA QUÊ · Relacionar aprendizados e regras sobre ser mulher com escolhas atuais.

Escolha um aprendizado que aparece na sua rotina. Registre uma lembrança ou mensagem sem precisar detalhar experiências dolorosas. Compare o que essa regra pede com o que você precisa hoje.

O que aprendi. O que repito. O que posso escolher.

Uma mensagem ou modelo que aprendi

Como isso aparece nas minhas escolhas hoje

O custo e o que essa regra tentou proteger

Uma regra mais justa que quero experimentar

02

MISSÃO

O peso que ninguém vê

Nem tudo o que pesa está na lista de tarefas.



Você já terminou uma tarefa e continuou pensando em tudo o que ainda precisava lembrar? A consulta aconteceu, mas alguém precisou perceber a necessidade, pesquisar horário, separar documentos e acompanhar o resultado. Fazer e ser a responsável por lembrar de tudo não são a mesma coisa.

A carga mental inclui antecipar, organizar e verificar. Parte dela pode ficar invisível até para quem a carrega. Você diz que **"só resolveu umas coisas",** quando passou o dia coordenando necessidades. Tornar esse trabalho visível ajuda a discutir responsabilidades com mais precisão.

Essa carga não nasce apenas de uma dificuldade sua de delegar. Existem arranjos familiares, exigências de trabalho e restrições econômicas que concentram responsabilidades em algumas pessoas. **Nomear o contexto não impede uma ação; ajuda a escolher uma ação que corresponda ao problema.**

A mochila desta missão vai receber tarefas visíveis, trabalho de antecipação e cobranças. Depois, você escolhe um peso para investigar. Pode precisar de redistribuição, de um combinado mais claro ou de apoio que ainda não existe. Reconhecer essa falta também é informação importante.

NA VIDA REAL

"Levar o cachorro ao veterinário" envolve notar um sintoma, encontrar atendimento, organizar transporte e lembrar o retorno. Se outra pessoa apenas dirige, o restante da responsabilidade pode continuar com você.

Base de leitura: [2]

Do olhar *ao movimento.*

02

Quem lembra, planeja e confere as tarefas que parecem divididas?

Escolha uma tarefa recorrente. Liste o antes, o durante e o depois. Se possível, use essa lista para iniciar uma conversa sobre a responsabilidade inteira.

Use a ferramenta 02: A mochila da sobrecarga. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Pedir que alguém execute uma etapa pode ajudar. Dividir a responsabilidade também inclui lembrar e acompanhar.

MENTALIDADE / FERRAMENTA 02

02

A mochila da sobrecarga

PARA QUÊ · Tornar visíveis responsabilidades, tarefas e cobranças carregadas no cotidiano.

Dê nome ao que carrega: executar, lembrar, antecipar e cobrar também contam. Use os espaços da mochila e depois escolha um peso para investigar. Não é necessário resolver tudo nesta folha.



O que faço e as pessoas conseguem ver

O que antecipo, lembro e acompanho

As cobranças que acrescento a essa carga

Um peso que pede apoio, revisão ou divisão

03

MISSÃO

Quando o sim sai sozinho

Entre o pedido e a resposta, existe uma história acontecendo.

Uma pessoa pede um favor e a sua boca já responde “claro”. Só depois você percebe o cansaço ou o compromisso que terá de adiar. Às vezes o sim vem acompanhado de um pensamento rápido: “**Vai ser chato recusar”; “Se eu não fizer, ninguém faz”.**



Na terapia cognitivo-comportamental, **a maneira de interpretar uma situação se relaciona com o que sentimos e fazemos**. Isso não significa que todo sofrimento venha de pensar errado. O pedido pode ser excessivo, a relação pode ser desigual e a sua disponibilidade pode estar realmente no limite.

Registrar situação, pensamento, emoção, comportamento e consequência ajuda a separar essas partes.

“Minha colega pediu uma troca” é o acontecimento. “Ela vai me achar uma péssima pessoa” é uma previsão. Você pode investigar a previsão sem ignorar a relação e o contexto.

Hoje não é preciso recusar nenhum pedido. **Comece descobrindo como o automático funciona.** Considere também o efeito imediato: aceitar pode aliviar a tensão por um momento e deixar um custo para depois. Essa observação prepara as escolhas que vamos praticar no próximo módulo.

NA VIDA REAL

Você assume mais uma tarefa para evitar um clima desagradável. Na hora sente alívio. À noite, adia seu descanso e fica ressentida. O registro mostra tanto o alívio quanto o custo.

Base de leitura: [1]

Do olhar *ao movimento.*

03

O que penso que aconteceria se eu pedisse tempo antes de responder?

Registre um episódio recente e identifique um ponto em que uma pausa poderia ajudar. Em um pedido não urgente, experimente dizer que vai conferir sua disponibilidade.

Use a ferramenta 03: Meu piloto automático. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Pensamento rápido não é sentença. Antes de obedecer à previsão, veja o que você realmente sabe.

Meu piloto automático

PARA QUÊ· Observar uma situação e suas relações com pensamentos, emoções, respostas e efeitos.

Registre um episódio recente. Separe o que aconteceu da interpretação que surgiu. Emoções, corpo, pensamentos e ações se influenciam; a sequência é um apoio de observação, não uma regra rígida.

situação → *pensamento* → *emoção* → *ação* → *efeito*

Situação: o que aconteceu, sem adivinhar intenções

Pensamento: o que passou pela minha cabeça

Emoção e sinais no corpo

Meu piloto automático

PARA QUÊ· Observar uma situação e suas relações com pensamentos, emoções, respostas e efeitos.

Continue o registro com espaço para suas respostas. Reutilize esta folha quando precisar; cada tentativa pode trazer uma informação nova.

situação → *pensamento* → *emoção* → *ação* → *efeito*

Comportamento: como respondi

Consequência: o efeito imediato e depois

Outra resposta possível e o que preciso verificar

04
MISSÃO

Descanso ou fuga do desconforto?

O que você procura quando pega o celular sem perceber?



Vamos olhar para as distrações sem transformar o celular em vilão. Conversar, se divertir e descansar têm lugar na vida. **O que merece atenção é perceber quando uma atividade foi escolhida e quando ela se prolonga no automático**, ocupando um espaço que você queria usar de outro modo.

Às vezes você abre uma rede social para descansar. Em outras, pode estar adiando um começo desconfortável: um e-mail difícil, uma decisão ou uma tarefa que parece grande demais. **A distração pode aliviar o incômodo naquele momento.** Isso não explica todas as pausas, mas é uma possibilidade para observar.

Pergunte como estava antes, o que buscava e como ficou depois. Você se sentiu restaurada, conectada ou apenas mais cansada? Não existe resposta certa. O mesmo uso pode ter funções diferentes em dias diferentes. Se você está esgotada, precisar descansar não é falha de execução.

Use o raio-X para registrar um período e a função das atividades. Hoje a mudança é colocar intenção em uma escolha: fazer uma pausa de verdade ou reduzir o tamanho de uma tarefa para conseguir começar. Não precisa eliminar todo lazer para provar que está comprometida.

NA VIDA REAL

Você evita abrir um orçamento porque teme encontrar um problema. Passa de vídeo em vídeo e continua apreensiva. Pode escolher descansar conscientemente e marcar um momento curto para olhar apenas a primeira informação.

Base de leitura: [3]

Do olhar *ao movimento.*

04

Essa pausa me oferece o que preciso ou adia algo que continua me preocupando?

Observe uma distração automática. Nomeie o que buscava e escolha entre uma pausa intencional ou um pequeno começo, conforme sua necessidade.

Use a ferramenta 14: O raio-X do meu tempo. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

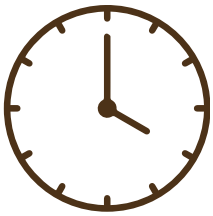
Anota isso aí

Descanso não precisa ser merecido. E uma pausa escolhida pode ser diferente de uma distração que nunca parece terminar.

O raio-X do meu tempo

PARAQUÊ· Observar atividades, necessidades e escolhas sem julgar todo descanso como desperdício.

Escolha manhã, tarde ou noite. Registre três momentos aproximados. Uma atividade pode atender mais de uma função: cuidado, obrigação, descanso, conexão, distração ou prioridade pessoal. Descreva antes de avaliar.



Momento 1: horário, atividade e função

Momento 2: horário, atividade e função

Momento 3: horário, atividade e função

O raio-X do meu tempo

PARAQUÊ· Observar atividades, necessidades e escolhas sem julgar todo descanso como desperdício.

Continue o registro com espaço para suas respostas. Reutilize esta folha quando precisar; cada tentativa pode trazer uma informação nova.

O que me restaurou? O que aconteceu no automático?

O que ficou sem espaço? Qual condição preciso considerar?

O descanso pode ser necessário e escolhido. Observe a função de uma atividade antes de decidir que ela precisa sair.

05

MISSÃO

Onde foi parar o meu dia?

Você fez muita coisa. Conseguiu enxergar o que fez?

Você começou o dia com uma lista. Vieram deslocamentos, mensagens, cuidados e pequenos imprevistos. No fim, olhou para as tarefas não concluídas e disse: **“Não fiz nada”**. Será que nada aconteceu ou você só contou aquilo que tinha planejado?



A observação do tempo oferece uma descrição mais precisa da rotina. Em vez de tentar vigiar cada minuto, vamos acompanhar um período aproximado. Inclua pausas, necessidades do corpo e trabalho invisível. Um registro que apaga essas atividades pode levar você a planejar uma semana impossível.

Compare o que pretendia com o que aconteceu. Algumas diferenças apontam para hábitos ajustáveis; outras mostram excesso de demanda, falta de apoio ou um imprevisto inevitável. Não precisamos colocar todas as situações na mesma explicação.

Esta missão fecha Mentalidade reunindo suas descobertas: **uma regra aprendida, um peso invisível, uma resposta automática e o uso real do tempo**. Escolha o que mais se repete. Esse será um ponto de partida para decidir com mais clareza no próximo módulo, em vez de tentar corrigir tudo ao mesmo tempo.

NA VIDA REAL

Você planejou estudar, mas precisou acompanhar um familiar a uma consulta. Isso não é uma hora vazia nem prova de desorganização. É uma demanda real que precisa aparecer no planejamento e na conversa sobre apoio.

Base de leitura: [4]

Do olhar *ao movimento.*

05

Que atividade importante eu apago quando digo que não fiz nada?

Volte ao raio-X e registre outro período. Compare com a primeira tentativa e escreva uma descoberta que quer levar para Autoliderança.

Use a ferramenta 14: O raio-X do meu tempo. Volte à folha já apresentada ou use uma cópia do caderno.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Descrever o dia com honestidade é mais útil do que encerrar a conversa com um rótulo sobre você.

A

Autoliderança

Quem está decidindo para onde vai a sua vida?

MISSÕES 06 A 10

Suas necessidades também participam da decisão.



Você já começou a enxergar o peso e as regras que carrega. Agora vamos trabalhar sua margem de escolha: o que decide, o que negocia, o que pode influenciar e o que precisa reconhecer como limite real. **Autoliderança não é fazer tudo sozinha. É assumir uma direção e construir respostas que respeitem você e as condições em que vive.**

Ao concluir, leve uma descoberta e um próximo passo para a etapa seguinte.

06
MISSÃO

Quem está mandando na minha agenda?

Sua disponibilidade não precisa ser presumida o tempo inteiro.



Agora que você conhece melhor a rotina, vamos investigar como os compromissos entram nela. Alguns são escolhidos. Outros são indispensáveis. E existem aqueles que continuam porque alguém passou a esperar que você sempre estivesse disponível.

Autoliderança é assumir uma direção e avaliar suas respostas dentro das condições reais. Não significa controlar a vida inteira. Você pode decidir pedir prazo, negociar a divisão de uma tarefa e influenciar um processo. Não pode garantir que outra pessoa concorde ou que um recurso apareça imediatamente.

Separar essas zonas evita duas armadilhas: assumir responsabilidade por tudo ou concluir que nada depende de você. Às vezes existe uma pequena ação possível. Em outras, o limite é concreto e o passo seguinte será buscar apoio, registrar uma necessidade ou aguardar uma condição.

Escolha uma situação e preencha o círculo de escolhas. Descreva ações, não características pessoais.

“Sou fraca” não oferece direção. “Preciso conferir meu calendário antes de aceitar” identifica uma resposta que você pode praticar. Deixe a reação do outro no lugar que pertence a ela.

NA VIDA REAL

Sua equipe marcou uma reunião no horário em que você precisa sair. Você pode informar a restrição e propor outra opção. A decisão final envolve outras pessoas e regras do trabalho.

Base de leitura: [1], [5]

Do olhar *ao movimento.*

06

Que parte dessa situação cabe a mim e qual estou tentando controlar sem poder?

Escolha uma demanda e separe decisão, negociação, influência e falta de controle. Realize uma ação possível ou identifique o apoio necessário.

Use a ferramenta 04: Meu círculo de escolhas. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Responsabilidade pessoal **não** é responsabilidade por tudo o que acontece ao seu redor.

Meu círculo de escolhas

PARA QUÊ · Distinguir decisão própria, negociação, influência e limites de controle.

Escolha uma situação concreta. Preencha as quatro zonas. Não conseguir controlar a resposta de alguém não impede você de formular um pedido; também não torna toda conversa segura ou viável.

Decidir, negociar, influenciar e reconhecer limites.

Eu decido: a resposta ou ação que cabe a mim

Eu negocio: acordos que exigem outras pessoas

Eu influencio: contribuição possível, sem garantir o resultado

Eu não controlo: resposta alheia e limites atuais

07 MISSÃO

Minha vida precisa de direção

O que você quer que também tenha lugar nesta fase?



Quando alguém pergunta o que você quer, talvez a primeira resposta seja “dar conta”. Mas **dar conta de quê, para quê e a que custo?** É possível estar muito ocupada sem ter espaço para aquilo que deseja construir.

Direção não precisa ser um grande propósito. Pode ser cuidar do sono, retomar uma amizade, estudar um assunto ou proteger tempo com os filhos sem trabalhar ao mesmo tempo. Escolher exige olhar para o que importa para você e para o que sua realidade permite agora.

Se está difícil imaginar desejos, não conclua que falta ambição. Cansaço e escassez podem estreitar a atenção para o urgente. Nesse momento, a direção pode começar por recuperar apoio, descanso ou estabilidade. Um horizonte possível é mais útil que uma meta escolhida para impressionar.

Preencha o mapa pensando no próximo mês. Separe desejo próprio de aprovação externa: você ainda escolheria isso se ninguém publicasse ou elogiasse? Depois descreva uma mudança pequena que indique aproximação. A direção será uma referência para escolhas, não uma cobrança para acertar o resto da vida.

NA VIDA REAL

Você considera começar outro curso porque todas as colegas começaram. Ao investigar, percebe que sua necessidade atual é terminar um projeto e recuperar as noites de descanso.

Base de leitura: [4]

Do olhar *ao movimento.*

07

O que eu desejo viver, e não apenas mostrar que consigo fazer?

Defina uma direção para o próximo mês e observe uma escolha da semana que pode aproximá-la dela.

Use a ferramenta 15: Minha vida precisa de direção. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Escolher uma direção para o agora não obriga você a permanecer nela para sempre.

Minha vida precisa de direção

PARA QUÊ · Identificar uma direção pessoal conectada a necessidades e condições atuais.

Escolha um horizonte próximo, como o próximo mês. **Pense em descanso, saúde, vínculos, trabalho, aprendizagem ou prazer**. Não precisa encontrar um propósito definitivo. Desejo e limitação podem aparecer juntos.

O que quero viver também orienta minhas escolhas.

O que desejo construir ou cuidar nesta fase

O que venho deixando para depois

Por que isso importa para mim, além da aprovação alheia

Uma escolha próxima e as condições de que preciso

08

MISSÃO

O primeiro limite

Um limite precisa virar uma frase que o outro consiga compreender.



Você sente que não quer aceitar, mas fica esperando que a outra pessoa perceba. Ela continua pedindo e você acumula irritação. A comunicação de um limite começa por tornar explícito algo que talvez esteja claro apenas dentro de você.

Ser assertiva envolve expressar sua posição com clareza e respeito. Você não precisa atacar, justificar cada detalhe da sua vida nem prometer uma alternativa que também não cabe. Uma frase pode reconhecer o pedido e informar a disponibilidade real.

O receio de desagradar pode aparecer mesmo quando você se comunica bem. **A reação do outro não é uma medida perfeita de que seu limite é justo.** Ainda assim, relações têm hierarquias e dependências; escolher uma conversa de menor risco e preparar apoio faz parte da responsabilidade.

Use o roteiro para escrever e ensaiar. Evite “você sempre faz isso” e prefira descrever o fato e o que pode assumir. Se houver insistência, repita o essencial sem transformar a conversa em uma defesa interminável. Você está praticando uma habilidade, não tentando vencer uma discussão.

NA VIDA REAL

“Hoje não consigo revisar o documento inteiro. Posso olhar a primeira página amanhã de manhã.” Se nem essa parte cabe, o limite pode terminar em “não consigo assumir”.

Base de leitura: [5]

Do olhar *ao movimento.*

08

Qual disponibilidade estou comunicando que é diferente da disponibilidade real?

Escreva um limite para uma situação de menor risco, ensaie e, se for viável, comunique. Registre a resposta sem adivinhar o que o outro pensou.

Use a ferramenta 05: O primeiro limite. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Uma alternativa só ajuda quando também respeita o seu limite.

O primeiro limite

PARA QUÊ · Preparar uma comunicação clara, respeitosa e possível.

Escolha uma situação de menor risco. Descreva o fato, apresente seu limite e, se fizer sentido, uma alternativa. Leia em voz alta antes de conversar. Se houver ameaça ou coerção, priorize apoio e segurança.



Uma frase clara pode abrir uma conversa.

O pedido e o contexto real

O limite ou necessidade que quero comunicar

Minha frase: fato + limite + alternativa possível

Se houver insistência, como vou responder?

09

MISSÃO

A culpa de escolher você

Desconforto pode acompanhar uma escolha nova.

Você separa meia hora para si e pensa em tudo o que poderia estar resolvendo. Às vezes a culpa aparece antes de qualquer consequência real. Ela pode estar ligada a uma regra antiga sobre estar sempre disponível.



Sentir culpa não prova, por si só, que fez algo errado.

Também não significa que toda culpa deva ser ignorada. Vale investigar se houve um compromisso descumprido que precisa de reparo ou se a emoção apareceu porque você saiu de um papel esperado.

A régua do desconforto ajuda a escolher o tamanho do passo. Uma nota alta não é um fracasso nem um diagnóstico. Pode indicar que você precisa ensaiar, diminuir a mudança, buscar apoio ou considerar um risco real. Não vamos usar coragem como obrigação de se expor a uma situação perigosa.

Escolha uma ação pequena e segura alinhada à sua direção. Observe a previsão e o que acontece de fato. Talvez o desconforto diminua; talvez permaneça e você ainda precise ajustar o acordo. O objetivo é aprender a responder à emoção com mais informação, em vez de devolver automaticamente todo o espaço conquistado.

NA VIDA REAL

Você combinou uma pausa enquanto outra pessoa cuida de uma tarefa. Sente vontade de conferir tudo. Pode respeitar o combinado por alguns minutos e registrar o que realmente ocorreu.

Base de leitura: [1], [5]

Do olhar *ao movimento.*

09

Estou diante de uma responsabilidade real ou de uma regra de disponibilidade sem fim?

Registre a emoção e escolha uma mudança pequena. Depois compare o resultado com a previsão, incluindo o apoio que fez falta.

Use a ferramenta 06: A régua do desconforto. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Você não precisa esperar se sentir totalmente confortável para ensaiar uma escolha segura.

A régua do desconforto

PARA QUÊ · Reconhecer emoções e escolher um passo proporcional e seguro.

Dê uma nota subjetiva de 0 a 10 ao desconforto agora. Não é uma pontuação clínica. Diferencie receio de desagradar de risco real. Você pode reduzir o passo, ensaiar ou procurar apoio.



Uma nota para observar o desconforto de agora.

Minha nota agora e a emoção que reconheço

O que estou prevendo e quais fatos conheço

Um passo menor e seguro; apoio necessário

Depois: o que aconteceu e como me sinto

10
MISSÃO

Dividir também é liderar

Ajuda pontual e responsabilidade compartilhada são acordos diferentes.



"Pode me ajudar?" às vezes mantém você como responsável por distribuir, lembrar e conferir tudo. Receber ajuda pode ser valioso, mas não necessariamente muda quem administra a tarefa inteira.

Dividir responsabilidades pede clareza sobre resultado, prazo e acompanhamento. Quando outra pessoa assume uma atividade, precisa saber o que está sendo combinado. Também pode realizá-la de um jeito diferente do seu. Diferenciar preferência pessoal de requisito importante ajuda a evitar retomar tudo ao primeiro desconforto.

Nem todo contexto oferece alguém disponível para dividir. Se você mora sozinha ou sustenta uma rotina com pouco apoio, **o caminho pode envolver simplificar, reorganizar serviços ou reconhecer uma necessidade ainda sem solução.** Falta de rede não é falta de capacidade de pedir.

Volte à mochila e ao círculo. Escolha uma responsabilidade e formule um acordo concreto, quando houver possibilidade. Se não houver, registre qual recurso falta e qual contato ou informação pode ajudar. Fechamos Autoliderança com direção e uma escolha praticável, sem prometer resolver uma estrutura inteira em uma conversa.

NA VIDA REAL

Em vez de pedir que alguém compre um item, vocês combinam que essa pessoa acompanhará o estoque, planejará a compra e fará a reposição durante o mês.

Base de leitura: [2]

Do olhar *ao movimento.*

10

Qual parte da responsabilidade continua comigo mesmo quando a execução foi dividida?

Prepare um acordo com responsável, resultado e prazo. Se não houver pessoa ou recurso disponível, identifique a necessidade e um caminho possível de apoio.

Use a ferramenta 04: Meu círculo de escolhas. Volte à folha já apresentada ou use uma cópia do caderno.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Você pode negociar qualidade suficiente sem exigir que tudo seja feito exatamente como faria.

P

Planejamento

Uma rotina possível, não uma rotina perfeita.

MISSÕES 11 A 15

Um plano bom deixa espaço para uma pessoa real.



Direção precisa encontrar lugar na semana. **Você vai selecionar uma prioridade, reduzir excessos e planejar considerando energia, compromissos e imprevistos.** Não vamos construir um sistema que precise de outra agenda para ser administrado.

O planejamento deve facilitar escolhas e continuar útil quando a vida mudar.

Ao concluir, leve uma descoberta e um próximo passo para a etapa seguinte.

11

MISSÃO

Minha única prioridade

Qual avanço merece um lugar protegido nesta semana?

Sua lista pode reunir o essencial, o desejável, pedidos de outras pessoas e ideias para o futuro. **Quando tudo recebe o mesmo destaque, qualquer urgência parece ter o direito de ocupar o dia inteiro.**



Uma prioridade central é um foco temporário de atenção. Não significa abandonar alimentação, trabalho ou cuidado de quem depende de você. **Significa escolher uma coisa que deseja fazer avançar dentro do espaço possível**, em vez de abrir dez projetos ao mesmo tempo.

Os livros sobre foco e essencialismo convidam a selecionar o que importa. Aqui vamos adaptar essa ideia à sua realidade: **algumas responsabilidades não podem sair, e a prioridade pode ser justamente renegociar a carga para recuperar uma condição básica.**

Compare duas ou três possibilidades. Pergunte qual tem mais sentido agora, qual cabe nas condições atuais e o que seria um avanço observável. “Cuidar mais de mim” pode virar “reservar uma noite sem trabalho extra”. Termine com uma próxima ação pequena, não com uma promessa sobre a pessoa inteira que precisa se tornar.

NA VIDA REAL

Você quer estudar, treinar e reorganizar a casa. Nesta semana, escolhe enviar a inscrição de um curso importante, mantendo cuidados básicos e deixando a reorganização maior para depois.

Base de leitura: [4], [6]

Do olhar *ao movimento.*

11

O que escolho avançar agora, sabendo que outras possibilidades vão esperar?

Defina um foco para a próxima semana e escreva uma ação que indique avanço real.

Use a ferramenta 07: Minha única prioridade. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

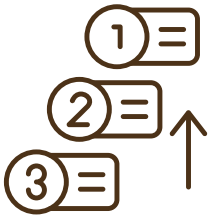
Prioridade tem prazo de revisão. Você pode ajustar o foco quando a realidade trouxer informação nova.

07

Minha única prioridade

PARA QUÊ · Escolher um foco temporário sem abandonar necessidades essenciais.

Liste possibilidades e escolha um foco para a próxima semana. Compromissos indispensáveis continuam existindo. Defina um sinal observável de avanço e uma próxima ação pequena.



Um foco para esta fase, não para a vida inteira.

Possibilidades que disputam minha atenção

Minha prioridade desta semana e por quê

Como vou reconhecer um avanço possível

Próxima ação e o que ficará para outra hora

PLANEJAMENTO / MISSÃO 12

12

MISSÃO

O que pode ficar mais simples?

Talvez a próxima melhoria seja uma etapa a menos.



Quando o dia aperta, a primeira tentativa costuma ser correr. Mas algumas rotinas ficaram complexas sem precisar: uma tarefa recebe mais etapas, uma reunião continua por hábito, um padrão de capricho vira obrigação em qualquer circunstância.

Simplificar pede identificar a função antes de cortar.

- O que essa tarefa precisa garantir?
- Quais partes protegem saúde, segurança ou um acordo importante?
- Quais são preferências que podem mudar nesta fase?

Eliminar, reduzir, reorganizar e negociar são caminhos diferentes. Uma tarefa pode precisar continuar, mas com outra frequência. Outra pode ser agrupada ou dividida. Se a mudança apenas transfere uma carga invisível para outra mulher sem acordo, o problema muda de endereço e continua existindo.

Escolha uma rotina recorrente, não a vida inteira. Descreva como acontece hoje e teste uma versão suficiente. O desconforto de abrir mão do acabamento ideal pode aparecer. Compare o resultado com a necessidade real, em vez de usar a versão perfeita como única referência.

NA VIDA REAL

Você prepara refeições diferentes para cada pessoa sem uma necessidade específica. Pode conversar sobre um cardápio comum, respeitando restrições reais, e reduzir decisões repetidas.

Base de leitura: [6]

Do olhar *ao movimento.*

12

Que etapa eu mantenho por costume, mesmo sem melhorar o resultado necessário?

Teste uma simplificação em uma tarefa recorrente. Observe o efeito sobre esforço, tempo e necessidades atendidas.

Use a ferramenta 09: O que vou simplificar?. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Simplificar funciona melhor quando preserva o que é importante e dispensa o que virou excesso.

O que vou simplificar?

PARA QUÊ· Revisar tarefas e reduzir complexidades

Escolha uma tarefa recorrente e avalie quatro possibilidades. A resposta pode ser manter, se a necessidade for real. Antes de transferir uma tarefa, combine responsabilidade, prazo e acompanhamento.

Menos etapas, preservando o que importa.

Eliminar: o que deixou de fazer sentido?

Reduzir: o que pode ter menos etapas ou frequência?

Reorganizar: o que pode mudar de horário ou formato?

Negociar: o que precisa ser dividido e com quem?

13

MISSÃO

Eu também entro na agenda

Uma necessidade sua não precisa depender apenas da sobra.

“Quando eu terminar tudo, faço algo para mim.” O problema é que a lista cresce. Se a sua prioridade só acontece depois da última demanda, ela pode nunca encontrar uma oportunidade real.



Reservar um bloco de tempo ajuda a transformar intenção em uma condição mais concreta. Mas não cria horas onde já existem compromissos indispensáveis. Antes de encaixar um novo bloco, olhe para o que precisa ser ajustado, reduzido ou dividido.

Tempo livre e energia disponível não são iguais. Se você chega exausta à noite, colocar ali uma atividade exigente pode produzir mais frustração. Considere o esforço da tarefa, deslocamentos, necessidades do corpo e a possibilidade de uma versão menor.

Use o planejador começando pelos compromissos fixos. Depois inclua sua prioridade, tarefas flexíveis e respiros. Não preencha todos os espaços para deixar a folha bonita. A beleza do plano está em apoiar uma semana que você possa viver, não em provar que cabe mais uma coisa.

NA VIDA REAL

Você queria estudar uma hora depois de um plantão. Ao observar o cansaço, escolhe quinze minutos em outro período e prepara o material antes, sem tirar tempo necessário de sono.

Base de leitura: [4]

Do olhar *ao movimento.*

13

Em que momento minha prioridade tem uma chance real de acontecer?

Reserve um bloco possível para sua prioridade e identifique o ajuste necessário para protegê-lo.

Use a ferramenta 08: Minha semana possível. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje	*O que aconteceu na vida real*

Anota isso aí

O seu bloco pessoal pode ser pequeno. E**le não precisa ser invisível.**

Minha semana possível

PARA QUÊ · Organizar a semana com prioridade pessoal e margem para a vida real.

Preencha primeiro os compromissos fixos. Depois distribua tarefas flexíveis, um espaço pessoal e margens de respiro. Inclua deslocamentos e descanso. Se não cabe, revise a carga antes de apertar o plano.

Segunda · fixos, flexíveis, prioridade e respiro

Terça · fixos, flexíveis, prioridade e respiro

Quarta · fixos, flexíveis, prioridade e respiro

Quinta · fixos, flexíveis, prioridade e respiro

PLANEJAMENTO / FERRAMENTA 08

08

Minha semana possível

PARA QUÊ · Organizar a semana com prioridade pessoal e margem para a vida real.

Continue o registro com espaço para suas respostas. Reutilize esta folha quando precisar; cada tentativa pode trazer uma informação nova.

Sexta · fixos, flexíveis, prioridade e respiro

Sábado · fixos, flexíveis, prioridade e respiro

Domingo · fixos, flexíveis, prioridade e respiro

O que cabe? O que precisa mudar?

14

MISSÃO

Minha semana possível

O calendário precisa considerar a vida entre uma tarefa e outra.



Você marca uma atividade até as 14h e a próxima às 14h, como se pudesse se transportar sem transição. Depois **qualquer atraso parece uma falha pessoal.** Às vezes o problema começou no papel: *o plano não reservou espaço para o caminho.*

Uma semana real inclui preparo, deslocamento, alimentação, cuidado e imprevistos. Deixar margem não é desperdiçar capacidade. É reconhecer que um planejamento não conhece tudo o que vai acontecer.

Reveja os blocos que você já colocou:

- O que é fixo de verdade?
- O que tem alguma flexibilidade?
- Que atividade foi planejada para uma energia que você raramente tem naquele horário? Não precisamos calcular cada minuto para perceber um congestionamento.

Nesta missão, a mesma ferramenta ganha profundidade. Monte a semana e procure um ponto de conflito antes de executá-la. Se a carga continuar maior que a capacidade, registre o excesso. Um planejador honesto pode mostrar a necessidade de um acordo, em vez de esconder o problema em letras menores.

NA VIDA REAL

Uma consulta termina às 16h e o trajeto leva quarenta minutos. Agendar outra tarefa às 16h10 cria um conflito previsível. Você pode mover a atividade flexível e preservar o intervalo.

Base de leitura: [4]

Do olhar *ao movimento.*

14

Onde meu plano depende de que nada atrase e de que eu nunca me canse?

Revise uma colisão da semana e acrescente uma margem ou alternativa realista.

Use a ferramenta 08: Minha semana possível. Volte à folha já apresentada ou use uma cópia do caderno.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Espaço em branco também pode ter uma função: permitir que a semana respire.

15

MISSÃO

Do desejo ao passo possível

Um objetivo precisa de uma ação que você consiga reconhecer.



"Vou colocar minha vida em ordem" parece uma decisão importante, mas deixa muitas perguntas abertas:

- O que você faria primeiro?
- Quanto tempo isso exige?
- Como saberia que concluiu uma etapa?

Dividir um objetivo em passos menores reduz a indefinição. Uma ação observável usa um verbo e um objeto: separar documentos, solicitar um orçamento, escrever um parágrafo. **O tamanho precisa corresponder ao contexto, não ao entusiasmo do momento.**

Volte à prioridade escolhida e desenhe só o próximo trecho. Você não precisa planejar todos os passos de um projeto que ainda vai mudar. Também não precisa assumir uma meta nova porque avançou um pouco na primeira.

Antes de sair de Planejamento, confira três coisas: a ação tem sentido para você, existe uma oportunidade possível e os recursos básicos estão disponíveis. Se falta algum deles, essa informação vira parte do próximo passo. O módulo Ação começa com condições concretas, não apenas com vontade.

NA VIDA REAL

"Organizar minhas finanças" pode começar por reunir extratos de um único mês. Depois dessa etapa, você decide se precisa de informação, apoio ou outra ação.

Base de leitura: [4], [6]

Do olhar *ao movimento.*

15

Qual parte desse desejo posso concluir antes de abrir uma nova frente?

Reescreva sua próxima ação com um verbo concreto e um critério simples de conclusão. Coloque-a em uma oportunidade da semana.

Use a ferramenta 07: Minha única prioridade. Volte à folha já apresentada ou use uma cópia do caderno.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Uma etapa concluída pode ensinar mais sobre o caminho do que uma lista enorme ainda intocada.

A

Ação

Você já sabe o que importa. Agora pode começar.

MISSÕES 16 A 21

AÇÃO

Seu próximo passo pode ser pequeno e continuar importante.



Chegou a hora de testar. **Uma ação precisa de oportunidade, condições e uma resposta para os obstáculos mais prováveis.** Você vai preparar o início, acompanhar tentativas e ajustar a rota. A continuidade será construída com a sua experiência, sem transformar uma pausa em prova de incapacidade.

Ao concluir, leve uma descoberta e um próximo passo para a etapa seguinte.

16

MISSÃO

Meu primeiro passo

Começar fica mais claro quando você sabe o que vai fazer.



Chegou a hora de testar o que planejou. Talvez a tarefa ainda pareça grande. **Em vez de esperar a disposição ideal, vamos preparar uma entrada pequena e verificável.**

Ação começa com um comportamento concreto, em um contexto possível. "**Vou estudar" pode virar "vou ler duas páginas do material que separei, depois do almoço"**. Isso ajuda a reconhecer o começo e evita renegociar toda a intenção a cada oportunidade.

Pequeno não significa irrelevante. Mas o passo também não deve ser tão simbólico que você nunca avance. A pergunta é: qual parte consigo fazer nas condições de hoje e que informação essa tentativa vai trazer?

Use a ferramenta para indicar ação, oportunidade, materiais e uma versão menor. Se precisar de descanso ou apoio antes, registre isso como condição. Você não está fazendo um teste de valor pessoal. Está colocando um plano em contato com a vida para descobrir como ele funciona.

NA VIDA REAL

Para começar um projeto, você reserva dez minutos para escrever três ideias. Não exige produzir a versão final na primeira tentativa.

Base de leitura: [7]

Do olhar *ao movimento.*

16

Eu sei exatamente o que farei quando chegar a oportunidade?

Prepare e execute uma primeira etapa possível. Registre se começou, concluiu ou precisou adaptar.

Use a ferramenta 10: Meu primeiro passo. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

O primeiro passo não precisa resolver tudo. Precisa abrir um caminho que você consiga continuar.

Meu primeiro passo

PARA QUÊ · Transformar uma intenção em uma ação iniciável.

Escolha uma ação pequena o bastante para caber no seu contexto. Use um verbo concreto, uma oportunidade real e os materiais necessários. Prepare o início sem criar uma nova lista interminável.



Um começo pequeno, com uma conclusão reconhecível.

O que vou fazer e qual parte vou concluir

Quando, onde e por quanto tempo

O que deixarei preparado no ambiente

Minha versão menor se as condições mudarem

17

MISSÃO

Prepare o começo

O ambiente pode colaborar com a escolha que você fez.

Você decide caminhar, mas na hora precisa encontrar roupa, chave e um lugar seguro. Decide estudar, mas o arquivo não está disponível. **Pequenas barreiras não explicam toda dificuldade, porém podem tornar um começo mais trabalhoso.**



Preparar materiais e **reduzir etapas facilita reconhecer e aproveitar uma oportunidade.** Isso não substitui tempo, saúde ou apoio. É uma intervenção possível quando esses recursos básicos estão presentes.

Observe também as pistas que chamam sua atenção para outra direção. Um aviso de mensagem pode interromper uma tarefa; um material já aberto pode lembrar o passo escolhido. Desligar uma notificação não é solução universal: em algumas rotinas, você precisa continuar acessível.

Volte ao plano do primeiro passo e **escolha uma única preparação**. Deixar tudo perfeito antes de começar pode virar outra forma de adiar. Faça o suficiente para diminuir um obstáculo real e teste. Depois você avalia se a mudança ajudou ou precisa de ajuste.

NA VIDA REAL

Você deixa o livro e um marcador na mesa antes do intervalo. Quando chega a oportunidade, não precisa procurar o material nem decidir por onde retomar.

Base de leitura: [8]

Do olhar *ao movimento.*

17

Que obstáculo pequeno torna meu começo mais difícil do que precisa ser?

Prepare um material ou ajuste uma pista no ambiente. Observe a diferença na próxima oportunidade.

Use a ferramenta 10: Meu primeiro passo. Volte à folha já apresentada ou use uma cópia do caderno.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Prepare o início, não uma produção inteira para conseguir dar o primeiro passo.

18
MISSÃO

Se acontecer, eu já tenho um plano

Você pode decidir uma alternativa antes de estar sob pressão.



Você planejou uma atividade e uma reunião atrasou. **Sem alternativa, o atraso vira motivo para abandonar o restante da semana.** Vamos preparar uma resposta para um obstáculo provável, sem tentar adivinhar todos os problemas possíveis.

O plano SE / ENTÃO liga uma situação reconhecível a uma ação. Pesquisas sobre intenções de implementação investigam esse tipo de planejamento. A ideia é definir quando uma resposta será usada, em vez de depender só de lembrar vagamente do objetivo.

Um bom plano descreve algo específico. “Se eu estiver sem tempo, me organizo” continua amplo demais. “Se meu intervalo for reduzido, leio uma página e remarco o restante” oferece uma resposta mais clara. **A alternativa precisa caber e não pode exigir sacrificar necessidades básicas.**

Escolha o obstáculo mais provável e escreva uma resposta sob sua responsabilidade. O plano pode envolver reduzir, remarcar, pedir apoio ou suspender uma tarefa. Ter alternativa não é obrigar-se a executar em qualquer circunstância; é facilitar uma decisão proporcional ao que aconteceu.

NA VIDA REAL

“Se eu chegar depois do horário combinado, então farei a versão de cinco minutos, desde que não precise cortar o sono. Caso contrário, remarco para a próxima oportunidade.”

Base de leitura: [7]

Do olhar *ao movimento.*

18

Qual obstáculo merece uma alternativa preparada, em vez de uma cobrança improvisada?

Escreva um plano e teste quando a situação surgir. Se ela não surgir, ensaie a resposta e mantenha o plano disponível.

Use a ferramenta 11: **Meu plano SE / ENTÃO.** Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

A alternativa serve para proteger a continuidade e também os seus limites.

Meu plano SE / ENTÃO

PARA QUÊ · Preparar uma resposta para uma oportunidade ou obstáculo específico.

Escolha um obstáculo provável. Escreva uma situação reconhecível depois do SE e uma resposta sob sua responsabilidade depois do ENTÃO. O plano precisa respeitar saúde, descanso e condições reais.

Reconhecer a situação. Preparar uma resposta.

SE: situação específica que posso reconhecer

ENTÃO: ação concreta que farei

Se essa alternativa também não couber, como ajustarei?

Depois do teste: o que ajudou e o que muda?

AÇÃO / MISSÃO 19

19

MISSÃO

Meu compromisso comigo

O registro pode contar uma história mais justa que a memória da cobrança.



Quando só lembramos do que ficou pendente, fica difícil perceber tentativas e condições que ajudaram. Um registro simples torna a experiência visível sem transformar a vida em uma planilha de desempenho.

Escolha uma ação e acompanhe algumas oportunidades. Anote o que tentou, o resultado e um ajuste.

Não precisa criar uma sequência sem falhas. Uma oportunidade não aproveitada pode indicar horário ruim, falta de recurso, necessidade de descanso ou uma prioridade que mudou.

A repetição em contextos reconhecíveis participa da formação de hábitos, mas os tempos variam. As 21 missões deste guia não são uma previsão de quando uma ação ficará automática. Sua experiência continua depois da última página.

O compromisso é com observar e responder, não com marcar tudo a qualquer custo. Se a mesma barreira aparece, experimente alterar o plano ou buscar apoio. Repetir a cobrança sem mudar as condições raramente oferece informação nova. Hoje você vai registrar o que realmente aconteceu e escolher uma próxima oportunidade.

NA VIDA REAL

Você conseguiu realizar a ação em duas de quatro oportunidades. Ao olhar o contexto, percebe que funcionou nos dias em que o material estava preparado, e não no horário mais tarde.

Base de leitura: [8]

Do olhar *ao movimento.*

19

O que minhas tentativas mostram sobre as condições que favorecem a ação?

Acompanhe uma ação em até cinco oportunidades e escolha uma data de revisão. Você pode continuar as próximas missões enquanto observa.

Use a ferramenta 12: Meu compromisso comigo. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Uma pausa não apaga as tentativas anteriores. Use o registro para ajustar, não para se punir.

Meu compromisso comigo

PARA QUÊ · Acompanhar tentativas, obstáculos e ajustes sem punição por pausas.

Escolha uma ação e registre até cinco oportunidades, sem exigir dias seguidos. Marque o que ocorreu e anote um ajuste breve. Depois escolha uma data para rever seu compromisso.

Ação que escolhi e próxima data de revisão

Tentativa 1 · data, ação, resultado e ajuste

Tentativa 2 · data, ação, resultado e ajuste

AÇÃO / FERRAMENTA 12

12

Meu compromisso comigo

PARA QUÊ · Acompanhar tentativas, obstáculos e ajustes sem punição por pausas.

Continue o registro com espaço para suas respostas. Reutilize esta folha quando precisar; cada tentativa pode trazer uma informação nova.

*Oportunidades, **não** uma sequência perfeita.*

Tentativa 3 · data, ação, resultado e ajuste

Tentativa 4 · data, ação, resultado e ajuste

Tentativa 5 · data, ação, resultado e ajuste

20
MISSÃO

Menos lista, mais conclusão

A lista existe para apoiar o dia, não para ocupar a vida inteira.



Uma lista pode aliviar o esforço de lembrar. Também pode virar um depósito sem fim, onde qualquer ideia recebe o mesmo peso de uma obrigação. Quando tudo fica para hoje, o dia começa com uma dívida impossível.

O checklist desta missão é simples de propósito. Você escolhe poucas ações possíveis e marca o que concluiu. A prioridade da semana precisa aparecer entre tarefas concretas; ideias futuras podem ficar em outro lugar.

Confira se cada item tem um tamanho que permite reconhecer a conclusão. “Projeto novo” é amplo. “Enviar a primeira proposta” é mais claro. Se um item depende de outra pessoa, marque o passo que cabe a você e combine o acompanhamento, sem assumir controle pelo resultado inteiro.

Use uma folha diária ou semanal, conforme sua rotina. **Não transfira automaticamente toda pendência para o dia seguinte. Revise necessidade, prazo e capacidade**. Às vezes concluir uma etapa significa encerrar um compromisso que já não faz sentido. A lista deve ajudar a escolher, e não impedir você de descansar.

NA VIDA REAL

Seu dia já tem um compromisso longo. Você lista duas ações menores e um contato necessário. Mantém ideias de outros projetos fora dessa lista para não competir com tudo ao mesmo tempo.

Base de leitura: [4], [6]

Do olhar *ao movimento.*

20

Que item está escrito como tarefa, mas na verdade é um projeto inteiro?

Use um dos checklists e conclua uma etapa antes de acrescentar novas metas. Ao final, revise as pendências antes de carregá-las adiante.

Use a ferramenta 13: Meu checklist de ação. Ela aparece nas próximas páginas.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Marcar menos itens escolhidos com clareza pode ser mais útil do que colecionar promessas que não cabem.

Meu checklist de ação

PARA QUÊ · Listar e marcar ações de maneira simples.

Escolha atividades que cabem no período. Marque as concluídas. Reutilize uma folha por dia ou semana; **tarefas não realizadas podem ser revistas sem acúmulo automático.**

Meu dia

Uma escolha de cada vez. Marque o que concluir.

Data ou período

Meu checklist de ação

PARA QUÊ · Listar e marcar ações de maneira simples.

Continue o registro com espaço para suas respostas. Reutilize esta folha quando precisar; cada tentativa pode trazer uma informação nova.

Minha semana

Uma escolha de cada vez. Marque o que concluir.

Data ou período

AÇÃO / MISSÃO 21

21

MISSÃO

A mulher que tem tempo

Ter tempo para si também é um processo de escolha e revisão.

Chegar até aqui não significa que sua rotina ficou vazia ou que todos os acordos foram resolvidos. Significa que você construiu maneiras de observar o que acontece e de responder com mais direção.



Volte ao começo:

- Que regra você reconhece mais rápido?
- Que peso passou a ter nome?
- Que limite conseguiu preparar?
- Que prioridade encontrou lugar, mesmo pequeno, na semana?

Avanço pode aparecer em perceber cedo uma dificuldade e pedir apoio, além de concluir uma tarefa.

Compare sua percepção de hoje com o ponto de partida sem dar uma nota para o seu valor. Algumas barreiras continuam externas. Outras pedem repetição, tempo ou acompanhamento. O guia oferece ferramentas para essa revisão, não uma obrigação de terminar a vida resolvida.

Escolha o que quer continuar praticando, uma pessoa ou recurso de apoio e uma próxima data de revisão. Se interromper, comece pela realidade presente. Você não precisa refazer as 21 missões para merecer voltar. **Conhecimento tem o poder de abrir seus olhos. O movimento precisa encontrar lugar na sua vida, uma escolha de cada vez.**

NA VIDA REAL

Antes, você aceitava um pedido e só percebia o custo à noite. Agora pede um tempo para consultar a agenda. Mesmo quando aceita, consegue reconhecer a troca e discutir apoio.

Base de leitura: [4], [8]

Do olhar *ao movimento.*

21

O que mudou na forma como eu olho para mim e para o meu tempo?

Reveja seu compromisso e prepare a continuidade: uma ação, um apoio e uma data possível para voltar às ferramentas.

Use a ferramenta 12: Meu compromisso comigo. Volte à folha já apresentada ou use uma cópia do caderno.

Minha escolha para hoje

O que aconteceu na vida real

Anota isso aí

Você não precisa esperar se tornar outra mulher para começar a cuidar da vida que já é sua.

REVISÃO DA JORNADA

O que você vê *de outro jeito?*

Releia seu ponto departida. Escreva uma descoberta de cada pilar, incluindo barreiras que continuam reais. Reconheça uma tentativa concreta, não apenas o resultado ideal.

Mentalidade · o que percebi e experimentei

Autoliderança · o que percebi e experimentei

Planejamento · o que percebi e experimentei

Ação · o que percebi e experimentei

O próximo capítulo *cabe na sua vida.*

Uma ação que quero continuar

O apoio ou condição de que preciso

Minha próxima oportunidade

Quando vou revisar e qual ferramenta reutilizar

Você também *entra na agenda.*

Talvez você ainda tenha muitos compromissos. Talvez algumas conversas não tenham acontecido. Mas agora tem perguntas mais claras, palavras para nomear o que pesa e ferramentas para preparar o próximo movimento.

Volte quando precisar. Reutilize uma folha, reveja uma escolha, peça apoio. Não transforme o guia em mais uma cobrança na estante. **Ele foi pensado para acompanhar uma vida que muda.**

A mulher que tem tempo não é a mulher que controla tudo. É a mulher que começa a reconhecer que a própria vida merece participar das escolhas. Que esse espaço cresça com você.

Com amor, sua PSI.

Conhecimento liberta. Movimento transforma.

Seu MAPA pode *continuar se ampliando.*



O **PROTAGONIZE** é um espaço para aprofundar o desenvolvimento pessoal no universo da Táti, trabalhando Mentalidade, Autoliderança, Planejamento e Ação em diferentes áreas da vida.

Este guia entrega um caminho que você pode continuar usando por conta própria. **Se desejar conhecer o próximo passo, consulte a apresentação oficial e as condições disponíveis.**

Conheça o PROTAGONIZE

psicologatati.com.br/protagonize/

REFERÊNCIAS / LEITURAS que pautaram a criação desse guia.

[1] Beck Institute. Understanding CBT / Cognitive Model.
Fonte institucional sobre relações entre interpretações, emoções e comportamentos. Os exercícios e a formulação editorial são propostas próprias; não equivalem a um protocolo clínico validado.
https://beckinstitute.org/about/understanding-cbt/

[2] Cognitive household labor: gender disparities and consequences for maternal mental health and wellbeing. DOI 10.1007/s00737-024-01490-w.
Estudo com 322 mães de crianças pequenas; associações autorrelatadas não demonstram causalidade nem representam todas as mulheres. Publicação online em 2024, edição em 2025.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11761833/

[3] Pychyl, T. A.; Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. DOI 10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6.
Capítulo teórico, resumo consultado. Evitação de desconforto é uma explicação possível; não classifica todo lazer, atraso ou uso de tela como procrastinação.
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128028629000086

[4] Aeon, B.; Faber, A.; Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. PLOS ONE 16(1), e0245066.
Síntese de relações entre gestão do tempo, desempenho e bem-estar. Não testa este guia nem o MAPA; não garante resultado individual.
https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245066

[5] Centre for Clinical Interventions. Assert Yourself! Recursos de assertividade.
Recurso institucional sobre comunicação assertiva. Roteiros e desenhos do guia são originais; não foram reproduzidas folhas do CCI. Segurança e contexto precisam ser avaliados.
https://www.cci.health.wa.gov.au/en/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness

[7] Gollwitzer, P. M.; Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and Goal Achievement. Advances in Experimental Social Psychology 38, 69–119. DOI 10.1016/S0065-2601(06)38002-1.
Planejamento de respostas ligadas a situações específicas. Resultados variam entre comportamentos e contextos; não eliminam obstáculos estruturais.
https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

As referências apoiam os conceitos discutidos. Os textos, ilustrações e ferramentas são uma proposta editorial original. Os exemplos cotidianos foram criados para explicar situações, sem representar relatos de pacientes.

Sua vida
também
precisa caber
na sua agenda.